

<<家庭营养全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养全书>>

13位ISBN编号：9787200061161

10位ISBN编号：7200061166

出版时间：2005-8

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：307

字数：467000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭营养全书>>

### 内容概要

常言道：“民以食为天”，我们维持生命之树的物质基础就是每天进食的各种食物。食物中蕴含着人体所需的各种营养物质。

可以说，吃得健康与否，不但关乎我们的身体健康，而且决定着我们的生活质量和生命的延续。

随着人们生活水平的不断提高，人们对健康问题也越来越关注。

食物是人体营养最主要、最重要的来源，更多的人已经认识到健康饮食的重要性。

然而，面对数以百计的动植物食品，饮品及制品。

为了便于读者认识、了解、选择适合自己及家人的健康食物，我们推出了这本《家庭营养全书》。

《家庭营养全书》收录了400种常见食物和部分中高档食品，从全新角度切入健康话题，把人们最关注的健康知识融入了日常饮食中，从营养功效和饮食宜忌等方面对每种食物进行了既简明又科学的介绍，极富参考价值；同时又对有可能影响人体健康的情况进行了重点提示。

在您需要的时候，尽可以查阅。

书籍目录

一 谷物的营养价值与保健作用 粳米 籼米 糙米 糯米 紫红糯米 黑米 香米 小米 黄米 小麦 小麦胚芽 大麦 燕麦 燕麦 莜麦 荞麦 玉米 薏米 芡实 高粱米 糜子 青稞二 蔬菜的营养价值与保健作用 1 根茎类 红薯 豆薯 山药 牛蒡 萝卜 胡萝卜 土豆 莲藕 荸荠 芋头 洋葱 百合 魔芋 苜蓝 大头菜 菱角 慈姑 鱼腥草 2 茎叶类 白菜 小白菜 油菜 菠菜 芹菜 生菜 .....三 水果的营养价值与保健作用 四 豆、乳及其制品的营养价值与保健作用 五 肉蛋水产的营养价值与保健作用 六 调味品的营养价值与保健作用 七 家庭药膳常用材料的营养价值与保健作用 八 饮品的营养价值与保健作用

<<家庭营养全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>